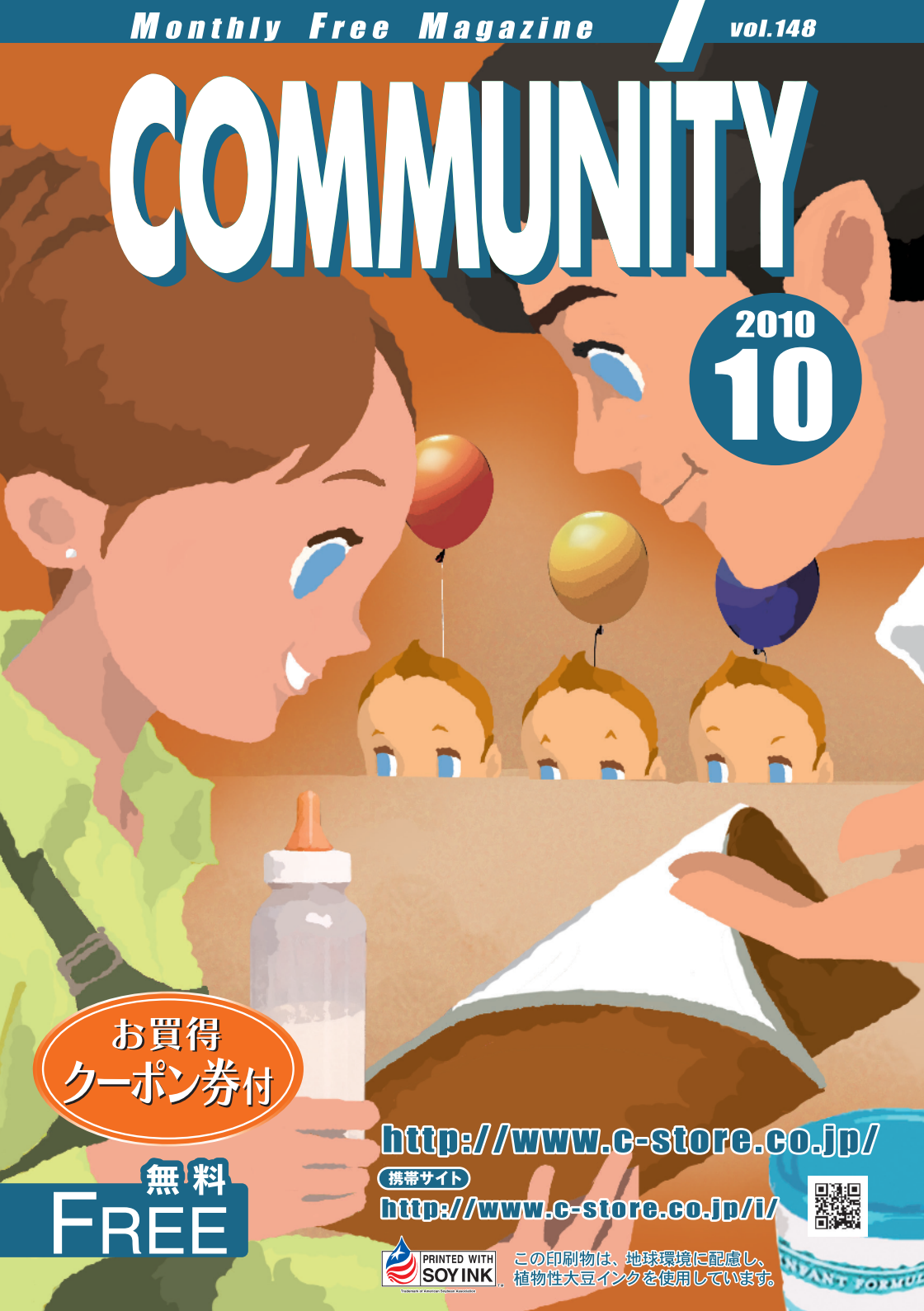
Monthly Free Magazine vol.148

COMMUNITY

2010
10



お買得
クーポン券付

無料
FREE

http://www.c-store.co.jp/

携帯サイト
http://www.c-store.co.jp/i/

PRINTED WITH SOY INK

この印刷物は、地球環境に配慮し、
植物性大豆インクを使用しています。

COMMUNITY

COMMUNITY STORE

CONTENTS 2010 10

楽しい情報がいっぱい!! www.c-store.co.jp

COMMUNITY誌のバックナンバーは、ホームページでご覧になれます。

[Pick ups Interview] **Manami(マナミ)**……4

[プレゼント・懸賞情報] あなたにもビッグチャンス
プレゼント＆懸賞プラザ……6

vol.18 藤原ヒロユキの **飲み 食い 遊び**……12

[新商品Check!] 新しMONO好き!
こんな新商品見つけました……14

[星占い] **マダム・マーシのホロスコープ**……19

vol.93 [Mr.井石の"Photo＆Camera"トーク]
レンズのむこうは宝島……20

vol.39 [トータルヘルスナビゲーター渡辺和久の]
提案!ヘルシー・ライフ……22

vol.81 [フリートークエッセイ] **チヒロのじゆう帳**……24

vol.32 フィッシャー井上 **魚から学ぶ雑学コーナー**……26

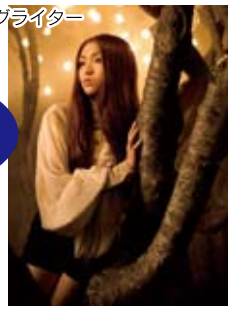
[USENオススメ新譜情報] **音楽情報**……27

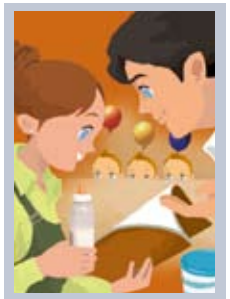
vol.97 鈴木弘子の **タッチ★ダウン in America**……28

[Reader's Voice] **読者の広場**……30

Pick ups Interview 世界基準の新世代シンガーソングライター Manamiさんにインタビュー!

9/22発売 2nd Single
「Miss Little Voice」





Artist by Decca
http://y7.net/decca

今月の表紙
【ベイビー・トーク】

「あれ、パパとママが本を見ながらなにか話してるよ」「あ、哺乳瓶を持ってる！きっとボクたちのミルクをつくろうとしてるんだ」「ボクはまだお腹空いてないなぁ。それよりもっと遊びたいよ」「ボクはおしっこがしたい」「ボクはお腹が空いたからうれしいな」
なーんて、しゃべれない赤ちゃんたちの心情を察するのは至難の技。でも、昔ブルース・ウィリスが赤ちゃんの声を演じたコメディ映画みたいに、もしかしたら大人より鋭敏にパパママの心を読み取っているかも知れませんね。お互い、しゃべらなくても意志の疎通がきっちり出来ていそうな気がします。
赤ちゃんたちの前では、ミルクづくりだってオシメ替えだって、ゆめゆめメンドくさそうにやってはいけませんぞ。

From Editors

過剰米対策としても注目を浴びている米粉パン。小麦パンと同等の美味しさだと大評判◆ただ、家庭では米粉が手に入りにくく自家製ニーズには答えられませんでした◆そこで普通の米を入れるとパンが作れるホームベーカリーが登場。前人気が上々すぎて発売をちょっと延期、11月に店頭に並ぶとか◆小麦アレルギーの人も安心して食べられる米パンにはとても期待……(m)

KIRIN

TOKYO Disney RESORT®

DREAM PARTY

全国9都市でディズニーの仲間たちがパーティーを開催!
対象商品のレシートで応募しよう!

※写真はイメージです。

© Disney

パーティーコース 東京ディズニーリゾート®ドリームパーティー
札幌・仙台・静岡・横浜・名古屋・大阪・広島・高松・福岡
2名様コース 9都市合計1,300組2,600名様 1,000円分(税込)のレシートで応募
4名様コース 9都市合計650組2,600名様 2,000円分(税込)のレシートで応募

パークチケットコース 東京ディズニーリゾート®パークチケット
2名様コース 400組800名様 600円分(税込)のレシートで応募
4名様コース 200組800名様 1,200円分(税込)のレシートで応募

ドリームグッズコース 東京ディズニーリゾート®グッズ
総計3,000名様
各300円分(税込)のレシートで応募
東京ディズニーリゾートオリジナル キリン生茶&ミッキーマウスぬいぐるみ
KIRINオリジナル 東京ディズニーリゾート ウォッチ
KIRINオリジナル 東京ディズニーリゾート デミタスカップ(ペア)

応募要項

応募方法 キリンビバレッジ対象商品お買い上げのレシート(希望コースに必じた金額分(税込))を1口として、専用応募封筒または市販の封筒に同封いただくか、市販のハガキにしっかりと貼り、①希望賞品コース名(パーティーコース、パークチケットコースの場合は「2名様コース」、「4名様コース」まで)②パーティーコースの場合は希望都市名、ドリームグッズコースの場合は希望賞品名③郵便番号④住所⑤氏名⑥電話番号をご記入のうえ、所定の郵便料金の切手を貼ってご応募ください。

対象商品 キリン午後の紅茶ブランド全商品、キリン生茶ブランド全商品、キリンレモンブランド全商品、キリンメッツ、小岩井純水果汁ブランド全商品

応募締切 2010年11月1日(月)当日消印有効

宛先 〒105-8799 日本郵便 芝支店留
キリンビバレッジ「東京ディズニーリゾート・ドリームパーティーキャンペーン」係

抽選・発表 厳選な抽選のうえ、各コースの当選者を決定いたします。発表は12月下旬頃(予定)から「パーティーコース」は当選チケットを発送、「パークチケットコース」「ドリームグッズコース」は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ご注意 ※お買い上げ日が2010年8月30日(月)～11月1日(月)までのレシートが有効です。※レシートに記載されたキリンビバレッジ対象商品のみの当選者様が対象です。他の商品の金額は対象に含まれませんのでご注意ください。※お買い上げご日・お届け先を、会場が確認できないまたは不足している場合、ご当選が無効となる場合があります。※レシートのコピーでのご応募は無効とさせていただきます。※期間中、対象商品が、廃止・割引販売されている場合は、割引後の金額がお買い上げ金額になります。※「パーティーコース」の詳しい開催日時・内容は、当選者に直接ご案内いたします。※ドリームパーティーへのご招待ですので、あくまでも「パークチケット」は含まれません。各コースの開催日程はお選びいただけません。ご当選させていただきます。※ドリームパーティーには3才以下のお子様は当選者のご同伴があれば、一緒にご参加できます。ただしパーティーは膝の上での観賞となり、お席や確保はご用意いたしかねます。またパーティー会場の都合上、ベビーカーでの観賞もご遠慮いただいております。※パークチケットは、「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」のどちらか1日楽しめるチケットです。※開催までの交通費、宿泊費等の諸費用は当選者のご負担となります。※当日の駐車場、駐輪場は用意しません。※開催日に実施されている同一商品を対象とした他キャンペーンへの応募は共通ハガキのご使用はご遠慮ください。※お客様の個人情報は、当選・賞品の発送・及び賞品の発送ができなかった場合のお問い合わせのために利用させていただき、キリンビバレッジ(株)にて厳重に管理させていただきます。※お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)※賞品の発送に関しては宅配業者などを利用させていただきます。※お客様の個人情報をキャンペーン展開のためおよそ1年もつて廃棄、消去いたします。その後のお問い合わせはお受けできかねますのでご了承ください。その他個人情報のお取り扱いに関しては、キリンビバレッジホームページ(www.beverage.co.jp)の「個人情報の保護」をご覧ください。※レシートはお手元にお控えいただきますので、なくさないようにしっかりお預かりください。※複数のレシートを1口として応募いただけます。※古いレシートの場合は折りたたんでセロハンテープなどでお貼りください。※引人様何首でもご応募いただけますが、応募封筒1通またはハガキ1枚を1口とさせていただきます。※クレジットカードでのお買い上げの場合は、レシートのカード携帯を切り取り、お買い上げ情報が記載された部分のみを応募してください。

お問い合わせ先 キリンビバレッジ ディズニーキャンペーン事務局
0120-145-544
[受付時間]10:00～17:00 土日祝日・年末年始(12/29(水)～1/4(火))は除く

詳しい内容はキリンビバレッジHP、またはモバイルサイト(http://k-dp.jp)にて!

東京ディズニーリゾート®ドリームパーティーご招待

キリンビバレッジは、東京ディズニーランド®と東京ディズニーシー®のオフィシャルスポンサーです。 http://www.beverage.co.jp/ キリンビバレッジ株式会社

Pick ups Interview

世界基準の
新世代シンガーソングライター

Manami
マナミ

Profile

沖縄県出身の23歳。
小学校時代に上京し、中学時代から音楽の魅力にひかれていく。ソウル・ゴスペルミュージックをこよなく愛す。大学時代はダンス部に所属しながら歌も自己流で、本格的に学ぶようになりNIGO®とファレル・ウィリアムスが昨年開催したSTAR BAPE® SEARCH AUDITIONで見事グランプリに輝く。2009年10月21日から世界23ヵ国同時配信されたメジャー・ファースト・ダウンロード・シングル「Back Of My Mind (Produced by The Neptunes)」は、ファレル自身が作詞作曲を手掛けた全編英語詞の楽曲で、ファレルならではの印象的なリズムとメロディー、そして絶妙なグルーヴとウイットに富んだManamiの声が一度聴いたら忘れられない、耳触りのいいポップチューン。また、日本を除く22ヵ国ではManami自身が日本語の歌詞を書き、ファレルが日本語の響きを絶賛したという「Back Of My Mind-Japanese Ver. (Produced by The Neptunes)」も配信された。2009年10月14日～10月20日まで日本のみiTunesでのフリーダウンロードも実施。2010年1月27日には、メジャー・セカンド・ダウンロード・シングル「Hold Back」を配信し話題となる。2010年6月9日「Yellow Stop」でグランデビューした。

2nd Single「Miss Little Voice」9/22発売!

いよいよその本領を発揮する第2弾シングルリリース!!

01. Miss Little Voice
作詞：Manammi
作曲：KEN for 2 SOUL MUSIC, Inc.

02. Password

TFCC-89312　¥1,000(税込)
発売元:トイズファクトリー

Manami オフィシャルHP
http://www.manami.tv/

最新情報やライブ情報はこちらをご覧ください!

携帯サイト http://manami.tv/m/
MySpace http://www.myspace.com/manamiofficial

今回は、※ファレル・ウィリアムスのトータルプロデュースによりデビューし、世界23ヵ国同時配信で話題となった本格派シンガー・Manami(マナミ)さんにお話を伺いました。

―9月22日に発売される新曲「Miss Little Voice」の聴き所は?

「Miss Little Voice」という意味は、私自身の心臓の鼓動を指しています。

普通を装ったり、強がったりしていても、内面は心配や不安だらけ。そんな自分の弱さをさらけ出して、本当の強さって何だろう? と自分自身やみんなに問いかけるような歌詞にしました。

自分の弱さを自分で認識できるって、逆に言うと強さでもあるんじゃないかなって思います。

―どのような人に聴いてもらいたいですか?

小さな子供から、おじいちゃんおばあちゃんまで、色々な方達に聴いてもらいたいです。そして、私の音楽を一緒に共有したいです。

―去年、※NIGO®とファレル・ウィリアムスが開催した「STAR BAPE® SEARCH AUDITION」で、1700人の頂点に輝きましたが、その時の心境は?

嬉しいという言葉じゃ足りない!! 番号が呼ばれた時は、あまりの嬉しさと泣きすぎで倒れそうになりました(笑)。人生最大のターニングポイントです。

―また、ファレルのプロデュースで世界デビューもされましたが、どんなお気持ちでしたか?

今でも実感がわきません(笑)。とても不思議な感覚ですが、状況は以前と何も変わりません。

何よりも嬉しいのは歌手になれた事です。その喜びは今でも続いています!

―作詞をご自身でされるそうですが、いつ頃から書き始めましたか?

弟と曲作りを始めた3年前からです。

詞をつくる事は、自分を見つめ直すとても大事な作業なので、いつも全身全霊を込めて書いています。

―目指すアーティストは?

また、新たにチャレンジしたい事などはありますか?

好きなアーティストはセリーヌ・ディオンです。彼女の愛ある歌声やメッセージに、いつも元気とパワーをもらっています。

チャレンジしたい事は、サーフィンをやってみたいです!

―今後ライブなども増えると思いますが、Manamiさんにとってライブとは?

この地上で味わえる天国!! 皆で音楽を一緒に感じて聴いて歌って…。最高にエキサイティングな場所です!

―Manamiさんの疲れた時のリフレッシュ法は?

ひたすら爆音で、夏でもクリスマスソングを聴く事です(笑)。

―最後にコミュニティ読者の皆さんにメッセージをお願いします。

一人でも多くの人に私の音楽を聴いて、感じてほしいです。

みなさんと一緒に楽しめる音楽を届けていきますので、これからもよろしくお願いします!

※ファレル・ウィリアムス(Pharrell Williams)
音楽プロデューサー、ファッションデザイナー、歌手、MC。プロデュースチーム"ザ・ネプチューンズ"や音楽グループ"N.E.R.D."のメンバーでもあり、2006年満を持してソロデビューを果たした。

※NIGO®(ニゴー)
ファッションブランド「A BATHING APE®」プロデューサー。音楽ユニット「TERIYAKI BOYZ®」のDJ兼プロデュースも手掛ける。

抽選で当たる! 読者プレゼント

ハガキに郵便番号、ご住所、お名前、年齢、電話番号、コミュニティ・ストアまたは小誌に対するご意見・ご感想をお書き添えください。

【応募先】〒174-8561
東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ編集部「**Manami**」係
【締め切り】10月10日(当日消印有効)

※賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

サイン入りポスターを3名様にプレゼント!

Manamiライブ情報

9/23(木) 沖縄CodeB

他、全国各地にてライブ続々決定!

詳細はオフィシャルサイトにて随時更新。
http://www.manami.tv/

ハウス食品　みんなを元気にする魔法キャンペーン　ハウス食品を買って当たる!!

【賞品】BEAMSdesign®プロデュース
Disneyオリジナルトートバッグ
（サイズ：幅30cm×高さ36cm（持手含まず）×マチ10cm、素材：ポリキャンバス製、デザイン：8種類（その他シークレットデザイン4種類もございます））※デザインの種類はお選びいただけません。あらかじめご了承ください。
・・・・・・・・・・・・・・・・・10,000名様

【応募方法】〒「応募必須商品」のいずれか1個以上を含む、対象商品のパッケージについているバーコード2枚を1口として、専用応募ハガキまたは市販のハガキにしっかりと貼り、(1)郵便番号 (2)住所 (3)氏名（フリガナ）(4)性別 (5)年齢 (6)電話番号を明記の上、ご応募ください。
※ハガキのみの応募となりますので、ご注意ください。
※専用応募ハガキはHPからダウンロードできます。
http://www.house-dream.jp/present/03/

【応募先】〒119-0264 郵便事業株式会社 銀座支店
ハウス食品「みんなを元気にする魔法キャンペーン
Disneyオリジナルトートバッグ」プレゼント係

【対象商品】詳しくはHPをご覧ください。
http://www.house-dream.jp/present/03/

【締め切り】(1)9月30日(2)10月15日(3)10月31日※(1)(2)は当日必着、(3)は当日消印有効となります。

【発表】各回ごとに厳正な抽選の上、ご当選者様を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

【問合せ】HPの「キャンペーンに関するご注意」を、ご応募の前に必ずお読みください。
【お問い合わせ】ハウス食品「みんなを元気にする魔法キャンペーン」事務局
TEL 03-5148-7721
※10：00～17：00（土・日・祝日を除く）
※受付期間：2010年11月5日（金）まで

シークレットデザイン4種
※写真はイメージです。
※デザイン・仕様は変更になる場合がございます。

あなたにも BIG CHANCE!

プレゼント&懸賞プラザ

Present & Prize・Contest

コミュニティ・ストア　読者プレゼント

キリン「冬麒麟（ふゆきりん）350ml」1ケース（24本）を5名様にプレゼント!

冬に飲むのにふさわしい、マイルドな味わいの冬季限定新ジャンル

原料の配合を最適化し、酸味や甘味などの香味バランスをとることでマイルドな味わいを実現しており、冬に飲むのにふさわしい味覚が特長です。

リキュール（発泡性）①

STOP! 未成年者飲酒
ストップ!未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。

【賞品】キリン「冬麒麟（ふゆきりん）350ml」
・・・・・・・・・・・・1ケース（24本）を5名様

【応募方法】〒市販のハガキに、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご希望の賞品名⑧コミュニティ・ストアまたはコミュニティ誌に対するご意見・ご要望をご記入の上ご応募ください（ご意見は読者の広場のページで採用させていただく場合があります）。

【応募先】〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ・ストア本部 コミュニティ編集部
「10月号読者プレゼント」係

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

【締め切り】10月10日（当日消印有効）

!!≪応募上のご注意≫
ご応募は20歳以上の方に限ります。

応募方法 〒ハガキ応募 WWWネット応募

日清 カップヌードル オリジナル『MG MS-06S シャア専用ザクVer.2.0 (クリアカラー)』プレゼント

【賞品】
カップヌードルオリジナル「MG MS-06S シャア専用ザク Ver.2.0 (クリアカラー)」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1,000名様

【応募方法】〒miniガンプラの取扱説明書に印刷されている応募券を1枚1口として、市販のハガキにセロハンテープ等ではがれないようにしっかりと貼付し、1.郵便番号、2.住所、3.氏名（ふりがな）、4.電話番号、5.年齢、6.性別 を明記の上、ご応募ください。
※お1人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚で1口までのご応募とさせていただきます。

【応募先】〒150-8681 郵便事業株式会社
渋谷支店留「カップヌードルオリジナルガンプラ」プレゼントキャンペーン事務局 係

【対象商品】「カップヌードル シャア専用チリトマトヌードル《miniガンプラ》パック」「カップヌードル シャア専用辛さ3倍チリトマトヌードル《miniガンプラ》パック」「カップヌードル シャア専用赤いチーズチリトマトヌードル《miniガンプラ》パック」

【締め切り】10月31日（当日消印有効）

【発表】厳正なる抽選の上、発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【問合せ】「カップヌードルオリジナルガンプラ」プレゼントキャンペーン事務局
☎0120-457-760
※10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

対象商品

©創通・サンライズ
※カップヌードルオリジナルカラーリングのガンプラです。
※写真の完成品は塗装しています。
※写真はイメージです。

カバヤ ジューCオリジナル 抱きまくらが当たる!! おかげさまでジューC 45周年

【賞品】
●ジューCオリジナル抱きまくら（全長125cm）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1,500名様
●Wチャンス：はずれた方の中から抽選でかわいいカバキャラのランチボックス
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3,000名様

【応募方法】〒対象商品のカバヤ『ジューC』バーコード3枚を1口とし、店内備え付けの応募ハガキ又は市販のハガキにセロハンテープ等でしっかりと貼り付け、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・お好きなカバヤ商品を明記の上、ご応募ください。※専用応募ハガキでご応募される場合は50円分の切手をお貼りください。

【応募先】〒702-8691
日本郵便岡山南支店私書箱第9号
ジューC 45周年「ジューCオリジナル抱きまくらが当たる！」キャンペーン係

【対象商品】ジューC（グレープ/サイダー/オレンジ&レモン/すいかソーダ＆ひんやりすいか）2本入りジューC、3本入りジューC など

※本キャンペーンの応募告知が印刷されていない対象商品（但し60円 ジューC群に限る）でもご応募いただけます。※バーコードはジューC本体についているものに限ります。※数本入りのパック外装のバーコードは対象外です。※一部商品について、取り扱いのない時期があります。

【締め切り】10月31日（当日消印有効）

【発表】当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【問合せ】ジューC 45周年「ジューCオリジナル抱きまくらが当たる!」キャンペーン係
☎0120-996-188
※10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

ジューCオリジナル抱きまくら

かわいいカバキャラのランチボックス

スミノフ アイス すごいポテトチップスが抽選で3,000名様に当たる!!

【賞品】スミノフ アイス 275mlの4倍サイズのメガボトルに入った「すごいポテトチップス」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3,000名様
（ポテトチップスは4種フレーバーが2袋ずつの合計8袋。1袋約60g／フレーバーは、ゆずこしょう風味、キムチ風味、うに風味、まつたけ風味の計4種／製造元：ユニバースフーズ株式会社※賞品の仕様は変更になる可能性がございます。※ハズレの方にも全員に、もれなくオリジナルスクリーンセーバー・待受FLASHをダウンロードしていただけます。

【応募方法】WWW①パソコンまたは携帯電話(i-mode/EZweb/Yahoo!ケータイ)からキャンペーンサイトにアクセスしてください。※1回のアクセスで、1回ご応募いただけます。②対象商品の応募シールに印字されているシリアルナンバーを応募フォームに入力し、応募していただき当落をご確認ください。③当選された方はお名前、住所、電話番号、年齢を入力してください。※賞品の発送は、賞品送付先情報を送信いただいた後、約1ヶ月程度を予定しております。ただし、やむを得ない事情により、発送が遅れる場合があります。何卒、ご了承ください。

【対象商品】スミノフ アイス 275ml リキュール(発泡性)①
※応募シールが貼付されている商品のみになります。但し、一部実施していない店舗もございますので、ご了承ください。

【締め切り】11月1日（13:00までの送信分有効）

【問合せ】"スミノフ アイス"すごいポテトチップスが当たるキャンペーン事務局
☎0120-556-862
※10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

!!≪応募上のご注意≫
20歳未満の方はご応募できませんので、皆様のご理解ご協力をよろしくお願いします。
【個人情報の保護】本サービスをお使いいただくために、運営者は利用者より個人情報を提供していただきます。(1)利用者全員に対し問い合わせの際の応募資格確認のため年齢を伺います。(2)当選された利用者に対し賞品の発送のために郵便番号、住所、お名前、電話番号を伺います。●インターネット接続料及び通信料はお客様のご負担となります。●1つのシリアルナンバーで1回のご応募となります。●賞品のお届けは日本国内に限らせていただきます。●お客様のご住所、転居先が不明などでお届けできない場合は、ご当選を無効とさせていただきます。
※その他詳しくはHPをご覧ください。
http://smirnoff-ice.jp/pc/

三立製菓 「源氏パイ」発売45周年 ハッピーバースデーキャンペーン

【賞品】●A賞：平野レミ レミパン
・・・・・・・・・・・・・・・・・合計 300名様
●B賞：平野レミ キッチン3点セット
（とってもヘラ・トング／マルチシート／レシピスタンド レミ盤）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・合計 400名様
●Wチャンス（上記からはずれた方の中からさらに抽選で）：お米券5kg相当分プレゼント
・・・・・・・・・・・・・・・・合計 1,000名様

【応募方法】〒キャンペーンデザインの源氏パイ（18枚入）についているバーコードを2枚1口として、市販のハガキにしっかりと貼り①ご希望の商品②郵便番号③住所④お名前（フリガナ）⑤年齢⑥電話番号⑦ご意見・ご感想を明記の上、ご郵送ください。

【応募先】〒430-8686
浜松市中区中央 1-16-11
三立製菓株式会社 ハッピーバースデーキャンペーン係

【対象商品】源氏パイ（18枚入）

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表とさせていただきます。

【締め切り】最終応募締切日
11月30日（当日消印有効）

【問合せ】三立製菓株式会社 お客様相談室
TEL 053-453-3111
※9：00～17：00（土・日・祝日、また左記時間以外は留守番電話にて受付しております）

!!≪応募上のご注意≫
●ご記入いただいた個人情報は、当選者への景品の発送に使用させていただき、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。

A賞：平野レミ レミパン

B賞：平野レミ キッチン3点セット
（左から：とってもヘラ・トング／マルチシート／レシピスタンド レミ盤）

八雲 ふみねのワンダフル・プレゼント

①『クロッシング』金属製しおり・・・・・・・・・・・5名様

リチャード・ギア、イーサン・ホーク、ドン・チードルら実力派キャスト共演。NY・ブルックリンの犯罪多発地区を舞台に、3人の刑事の心の闇を描いた珠玉のクライム・サスペンス『クロッシング』の公開を記念して、金属製しおりを5名様にプレゼント。

〈作品情報〉『クロッシング』
2010年10月30日からTOHOシネマズシャンテほか全国公開
監督：アントワン・フークア
出演：リチャード・ギア、イーサン・ホーク、ドン・チードル、ウィズリー・スナイプス
©2008 BROOKLYN' S FINEST PRODUCTIONS, INC.

②『恋するナポリタン～世界で一番おいしい愛され方～』恋ナポあられ・・・・5名様

相武紗季、眞木大輔、塚本高史のトリプル主演で話題の映画『恋するナポリタン～世界で一番おいしい愛され方～』。切なくておいしいラブストーリーは多くの人から共感を得て、現在絶賛公開中。本作とあられの老舗・美濃屋のコラボ、「恋ナポあられ」を5名様にプレゼント。

〈作品情報〉『恋するナポリタン～世界で一番おいしい愛され方～』
2010年9月11日からヒューマントラストシネマ渋谷ほか全国公開
監督：村谷嘉則
出演：相武紗季、眞木大輔、塚本高史、市川知宏、市川亀治郎、北大路欣也ほか
©2010「恋も仕事も腹八分目」フィルムパートナーズ

【応募方法】〒
市販のハガキに①住所②氏名（フリガナ）③年齢・性別④職業⑤電話番号⑥ご希望の賞品を明記の上、ご応募ください。インターネットで応募の時は公式サイト（http://www.yakumox.com）からどうぞ。またメールでの応募も可能です（info@yakumox.com）。

【応募先】〒107-0061東京都港区北青山3-5-17
R&M2F 八雲ふみね事務所
「コミュニティ10月号」プレゼント係

【締切】①10月15日（必着） ②9月30日（必着）

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
※お問合せは、左記メールアドレスへお願いします。※お送りいただいた個人情報は抽選および賞品の発送以外に使用することはありません。また、お客様のご同意なしに第三者に開示・提供することはございません。

アサヒ すらっと ご愛飲感謝キャンペーン

パソコン・携帯電話から応募！

【賞品】
●「2,000円プレゼント!!」賞：
「2,000円分のT-POINT」、または「2,000円分のEdy」、または「2,000円分の三井住友VISAギフトカード」・・・・・・・・・・・10,000名様
●Wチャンス：アサヒSlat（すらっと）オリジナル デジタルオーディオプレーヤー
大塚 愛「愛マーク」入り
・・・・・・・・・・・・・・・・・・2,000名様

【応募方法】
パソコンまたは携帯電話からキャンペーンサイトへアクセスし、ご利用規約にご同意の上、画面の指示に従い必要事項をご登録ください。
既にアサヒ Webサービスにご登録いただいている場合は、新たにご登録いただく必要はありません。ご登録後、ガイドに従いお客様専用ページでお買い上げの対象商品（缶500mlまたは缶350ml）に貼られているシールに記載された14桁のシリアル番号を入力すると、その場で『2,000円分プレゼント!!』賞の抽選をいたします。ご当選の場合は画面の指示に従って必要事項及びご希望の賞品をご入力ください。
残念ながらご当選されなかった場合には、自動的にWチャンス賞のポイントへ移行されます（1つのシリアル番号で1ポイント加算され6ポイント貯まるごとに1口の応募が可能となります）。加算されたポイント数に応じて、1度に応募する応募口数をお選びいただき、「応募する」ボタンをクリックし、必要事項をご入力いただくと、応募完了となります。2回目以降のシリアル番号の入力につきましては、ご登録のメールアドレスとご自身で設定されたパスワードをご入力後、お客様専用ページをご利用いただけます。
※パソコンまたは携帯電話からのご応募のみとさせていただきます。※『2,000円分プレゼント!!』賞のご応募は1缶分のシリアル番号につき1回です。※Wチャンス賞のご応募は6缶分のシリアル番号につき1回です。※『2,000円分プレゼント!!』賞にご当選された場合は、そのポイントはWチャンス賞の応募には使用できません。※お1人様何回でもご応募いただけますが、1つのシリアル番号で応募できるのは1回だけです。※ネットワークの混雑等により接続しにくい場合がございます。予めご了承ください。※本キャンペーンにおける通信費・接続料はお客様のご負担となります。※Wチャンス賞の抽選は、その場ではいたしません。応募期間終了後の抽選となります。※お客様専用ページではシリアル番号の入力、『2,000円分プレゼント!!』賞へのご応募、W チャンス賞へのご応募、ポイント数の確認を行うことができます。

【対象商品】アサヒSlat（すらっと）（果肉入りレモン、果肉入りグレープフルーツ、すっきり白ぶどう、すっきり白桃、すっきりブラッドオレンジ）各缶500ml、各缶350ml

※誠に勝手ながら、応募シールが貼られていない商品につきましては本キャンペーンの対象外とさせていただきます。※シールのデザインは変更になる場合がございます。※2010年6月～8月製造分の商品が対象となります。

【締め切り】10月1日

【発表】●「2,000円分プレゼント!!」賞：14桁のシリアル番号を入力すると、その場で抽選結果を発表いたします。
●Wチャンス賞：賞品の発送をもって、当選の発表にかえさせていただきます。
※本キャンペーンのご当選者様は同時期に実施されている同一商品を対象とした、他のキャンペーンとは重なってご当選できない場合がございます。予めご了承ください。

【問合せ】アサヒSlat（すらっと）【ご愛飲感謝キャンペーン】事務局
☎0120-355-953　※8：00～20：00
●つながらない時
TEL 03-3575-0506
※9：00～18：00（土・日・祝日を除く）

!!≪応募上のご注意≫●本キャンペーンのご応募は満20歳以上の方に限定させていただきます。●未成年者のご応募はできません。●アサヒビールグループ各社社員及び関係者の応募はできません。●ご応募及び賞品のお届け先は、日本国内に限らせていただきます。●本キャンペーンへのご応募には「アサヒWebサービス」の必須項目への入力が必要となります。●お客様のご住所が不明等の理由により連絡・配達ができない場合は、ご当選の権利が無効となる場合がございます。●ご登録いただいた個人情報は、賞品発送、メールによる情報発信（ご希望者のみ）及び個人を特定しない統計資料の作成の目的で使用させていただきます。また、その個人情報を、お客様の同意を得ないで業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません（法令により開示・提供を認められた場合を除きます）。●賞品としてTポイントをご選択された場合、ご登録いただくTカードが有効期限切れなど、カードが無効となっている場合はポイントは貯まりません。予めご了承ください。●EdyについてはHPをご覧ください。
http://www.asahibeer.co.jp/cp/sour/slat/thanks/outline.html

藤原ヒロユキの飲み食い遊び vol.18

Profile

藤原ヒロユキ（ふじわらひろゆき）

中学教諭を経てフリー。イラスト、エッセイ、コラムも好評。ビールを中心とした食文化や野球、街角にも超精通。日本地ビール協会公認のマスター・イバリュエイター、シニア・ビアジャッジ。著書は「知識ゼロからのビール入門」（幻冬舎）、「beer mania！」（日之出出版）、「ビールの常識絶対飲みたい101本」（アスキーメディアワークス）他多数。最近編集長として「Beer & Pub」（プラネットジアース）を創刊

ブログも好評「藤原ヒロユキ日記」

http://fujiwarahiroyuki.blog38.fc2.com/

ベルギーの農村が生んだセゾンビールを

今年の夏は全国各地で「猛暑、猛暑」でした。これだけ暑いと「やっぱビール！」ってことになりますね。

しかし、前号でも書きましたが「ビールにはさまざまな種類がある」んです。

私たちが一般的に「ビール」と呼んでいる〝透明感のある鮮やかな黄金色のビール〟は「ピルスナー・スタイル」と呼ばれているもので、世界全体のビールからするとほんの一部でしかありません。

＊

世界にはまだまだ面白いビールがいっぱい。ぜひとも飲んでいただきたいものです。

前回の〝夏こそ黒ビール！〟に続いて、今回は〝残暑から初秋に楽しむビール〟を紹介しましょう。それは「セゾンビール」といわれるベルギー発祥のビールです。

＊

セゾンビールは、農家の自家製ビールとしてベルギー西部で生まれました。

この地方では昔から、各農家が3月にビールを仕込む習慣がありました。3～4カ月の熟成をへて、夏の農作業の時に飲むのです。

農作業の合間に飲むビールなので、アルコール度数はさほど高くありません。とは言っても、それは「ベルギービールにしては高くない」ということであって、5～6%はあたり前、なかには8%以上のもあります。

日本で一般的に飲まれているビールがアルコール度数5%程度ですから、日本人にとっては決して度数の低いビールとは言いがたいものです。ベルギー人はきっとアルコールに強いんでしょうね。

＊

セゾンビールは、それぞれの農家に独自のレシピがあるので、風味のレンジが広いスタイルとも言えます。

色は若干くすみがある黄金色が一般的ですが、明るい褐色のものもあります。

品質を保つために防腐効果のあるホップをしっかり使っている点は共通していて、香りや苦味にその個性が表れています。さらにスパイスなどが使われることもあります。

瓶内二次発酵（瓶詰めしてから再発酵させる）ものが多く、フルーティ・フレーバーや酸味があるのも特徴です。

750ミリリットルサイズのボトルは、シャンパンのようにコルク栓を針金で留めたものが普通で、現在ではそのほとんどが醸造所で造られており、一般農家による自家醸造のものは流通していません。

日本には「セゾン・デュポン」「ボン・ヴー」「セゾン・レガル」「セゾン・デ・シリー」「セゾン・ヴォアザン」といった銘柄が輸入されています。

＊

ベルギーでは、その生い立ちからして夏に飲むビールですが、日本で飲むなら盛夏よりも初秋の気候に似合うビールだと私は思います。750ミリリットルのボトルを2～3人でシェアするなんてのが、ちょっと小粋な飲み方でお薦め。

飲みごろの温度は室温より若干冷やし気味。キンキンに冷やす必要はありません。8～10℃ぐらいが味わいも香りも楽しめる温度です。

グラスは、脚のついたもので、ある程度の直径があるものを用意したいところ。

ベルギーでは銘柄ごとに専用のグラスが用意されていますが、それを揃えるのは難しいので、大きめのワイングラスを流用するとよいでしょう。

＊

農作業の合間に飲むために造られたビールというだけあって、ランチにピッタリ。サンドイッチやサラダと合わせたいですね。

とくにチーズとの相性が抜群なので、ぜひお試しを。

また、ピクニックや行楽のお供に持っていってほしいビールです。芝生にラグを敷いて、のんびりとくつろぎながら飲むのも最高です。

もちろん、ディナーにもOK。フランス家庭料理やイタリアンと楽しんでみてください。

コミュニティ・ストア

しっかりマスカラOK！

〈キリトリ線〉

20円割引

花王
ふくだけコットン
さらさらオイルin
10枚入 通常価格：294円

割引券使用期間
10/12(火)～11/22(月)

2110 0017

コミュニティ・ストア

ウォータープルーフマスカラも
するするっと落とす、オイルin

※一部店舗では取り扱いがない場合がございます。ご容赦ください。

Bioré®
ふくだけコットン さらさらオイル in

割引券使用期間　平成22年 10月12日(火)～11月22日(月)

割引券について
●このクーポン券は全国のコミュニティ・ストア各店舗でご利用いただけます（一部店舗でご利用いただけない場合があります）。
●クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
●クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
●期間中、当社が実施する他のキャンペーンとの併用はできません。
●割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

対象の飲料やお菓子などがお得！トク得クーポン

ご利用期間 9月7日(火)～10月4日(月)

※一部店舗では取り扱いがない商品がございます。ご容赦ください。

20円割引
UCC ブラック 無糖
通常価格：120円 185g
ブラック プラチナアロマ
300g 通常価格：137円

20円割引
ボッカ
ビズタイム
冴えるブラック
400ml 通常価格：147円

20円割引
ワンダ
ご馳走ドリップ 微糖
185g 通常価格：120円

30円割引
伊藤園
おーいお茶 まろやか
500ml 通常価格：147円

30円割引
サントリー
伊右衛門濃いめ
セブンアップ クリアドライ
各500ml 通常価格：147円

20円割引
ボッカ
瀬戸内レモンウォーター
500ml 通常価格：147円

20円割引
サッポロ飲料
つぶたっぷり 温州みかん
400g 通常価格：158円

20円割引
カゴメ
野菜一日これ一本
280g 通常価格：158円
リフレッシュGF&レモン
350ml 通常価格：147円

20円割引
ハウスWF
C1000ビタミン
レモンコラーゲン
140ml 通常価格：130円

20円割引
ボルヴィック
フルーツキッス レモン
500ml 通常価格：147円
ボルヴィック
500ml 通常価格：120円
1L 通常価格：189円

10円割引
アサヒF ミンティアワイルド&クール/コールドスマッシュ/ドライハード/レモンライムミント/シャープエバー/コーラシャウト/アクアスパーク/パインカクテル/ピーチ/グレープ
各50粒 通常価格：100円

20円割引
明治 チップチョップ
香ばしナッツ
65g 通常価格：188円
チップチョップ
70g 通常価格：188円

20円割引
明治 ガルボボール
66g 通常価格：210円
ガルボチップス
70g 通常価格：210円

10円割引
明治
ハイミルクチョコレート 58g/ブラックチョコレート 58g/ホワイトチョコレート 40g/ミルクチョコレート 58g
通常価格：100円

10円割引
明治
クリーミーマシュマロ チョコレート
クランチビスケットチョコレート
各1枚 通常価格：105円

10円割引
マルちゃん 緑のたぬき
小えび天入り 102g
赤いきつね お揚げ
2枚 99g
通常価格：168円

10円割引
UCC
カップコーヒー
2P 通常価格：126円

20円割引
エスビー食品
ピアット
ミートドリア
223g 通常価格：260円

20円割引
カルピス
カルピスサワー
350ml 通常価格：185円

※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。

10円割引
アサヒ
スパークス レモン
350ml 通常価格：148円
500ml 通常価格：201円

※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。

10円割引
アサヒ スパークス
グレープフルーツ
350ml 通常価格：148円
500ml 通常価格：201円

※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。

30円割引
花王
クリアクリーンプラス
ホワイトニング
アップルミント
130g 通常価格：368円

50円割引
花王
アタックNeo 本体
400g 通常価格：398円

100円割引
貝印
ポケシェーバー
2枚刃・防水
通常価格：1,092円

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

新しMONO好き こんな新商品見つけました！

Goods Review 新商品Check!

Life

書類が増えても膨らまないポケット式ファイル

NOViTA(ノビータ)

コクヨは、書類量にあわせて背幅が変わり、中身の量にかかわらず「かさばらない」クリヤーブック「NOViTA(ノビータ)」を9月22日から発売する。

「ノビータ」は新開発の背幅可変機構により、収容する書類の厚みに背幅を合わせることができ、書類量が多いときも少ないときも、かさばらずコンパクトに保管できるクリヤーブック。

ポケット固定式のクリヤーブックとしては業界初の5mmから40mmまで背幅が変わる仕様(20ポケットの場合)。書類が多いときには背幅が厚くなり、従来品のように中の書類が丸まったり、本体が膨らんで表紙がきちんと閉じずに跳ね上ることはない。一方、少ないときには背幅は薄い状態なので、従来品と比べて背中の部分に無駄なスペースが生じない。

価　格：367円～1,344円(税込)
販売元：コクヨS&T株式会社
http://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/
■問合せ先　コクヨお客様相談室
0120-201594
受付時間 9：00～18：00
(土・日・祝日を除く)

Hobby&Leisure

高級感のあるブラックボディが新登場！

instax mini 50S『チェキ』ピアノブラック

富士フイルムは、撮ったその場でカードサイズのプリントができる大人気のインスタントカメラ instax mini『チェキ』の新製品として、シリーズ最小・最軽量で高級感のあるブラックボディの instax mini 50S『チェキ』ピアノブラックを発売した。

新たにツーショットのシーンで大活躍の「2枚連写セルフタイマー」などの充実機能を搭載。また付属の「接写レンズ」を使えば、30cmまでの接写が可能。

女性はもちろん、男性や幅広い世代にもおすすめのインスタントカメラ。

価　格：14,000円前後
販売元：富士フイルム株式会社
http://fujifilm.jp/
■問合せ先　お客様コミュニケーションセンター
TEL 03-5786-1711
受付時間 9：30～17：00
(土・日・祝日を除く)

Electronics

新「フランスパンコース」「ライ麦パンコース」を搭載

SD-BMS102

パナソニックは、ハード系パンを作りたいというニーズに応え、新「フランスパンコース」「ライ麦パンコース」を搭載したホームベーカリー「SD-BMS102」を9月20日から発売する。

新「フランスパンコース」では、本来のフランスパンと同じ粉・塩・水・イーストのみのシンプルな配合に対応するプログラムを新たに採用。「ライ麦パンコース」ではライ麦50%配合まで対応できる新プログラムで、風味豊かなライ麦パンができる。

価　格：33,000円前後
販売元：パナソニック株式会社
http://panasonic.co.jp/index3.html
■問合せ先　お客様ご相談センター
0120-878-365
受付時間 9：00～20：00
(年中無休)

コミュニティ・ストア × KIRIN

対象のドリンクがお得！

トク得クーポン

ご利用期間 9月21日（火）～11月1日（月）

※一部店舗では取り扱いがない商品がございます。ご容赦ください。

30円割引
キリン
生茶
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
生茶 ブレンド茶
500ml 通常価格：147円

70円割引
キリン
生茶
2L 通常価格：313円

30円割引
キリン
午後の紅茶
ストレートティー
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
午後の紅茶
ミルクティー
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
午後の紅茶
レモンティー
500ml 通常価格：147円

70円割引
キリン
午後の紅茶
ストレートティー
1.5L 通常価格：313円

70円割引
キリン
午後の紅茶
ミルクティー
1.5L 通常価格：313円

70円割引
キリン
午後の紅茶
レモンティー
1.5L 通常価格：313円

〈キリトリ線〉

30円割引
キリン
メッツ
ワイルドチャージ
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
大人のキリンレモン
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
小岩井
純水みかん
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
小岩井
純水りんご
500ml 通常価格：147円

30円割引
キリン
小岩井
純水ぶどう
500ml 通常価格：147円

割引券をキリトリ線より切り離して
レジ従業員にお渡しください。

【割引券について】
1.本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。
コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2.クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3.クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
4.期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5.本券は現金との交換はできません。
6.本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7.一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者　国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561　東京都板橋区舟渡1-6-22

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
ワンダ
ご馳走ドリップ
微糖
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
ボッカ
ビズタイム
冴えるブラック
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
UCC
ブラック 無糖
ブラック
プラチナアロマ
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
ボッカ
瀬戸内
レモンウォーター
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
サントリー
伊右衛門濃いめ
セブンアップ
クリアドライ
2109 0035

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
伊藤園
おーいお茶
まろやか
2109 0035

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
ハウスWF
C1000ビタミン
レモンコラーゲン
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
カゴメ
野菜一日これ一本
リフレッシュ
GF&レモン
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
サッポロ飲料
つぶたっぷり
温州みかん
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
明治
チップチョップ
香ばしナッツ
チップチョップ
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
アサヒF ミンティア
ワイルド&クール/コールドスマッシュ/ドライハードレモンライムミント/シャープエバー/コーラシャウト/アクアスパーク/パインカクテル/ピーチ/グレープ
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
ボルヴィック
フルーツキッス
レモン
ボルヴィック
500ml/1L
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
明治
クリーミーマシュマロ
チョコレート
クランチビスケット
チョコレート
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
明治
ハイミルクチョコレート
ブラックチョコレート
ホワイトチョコレート
ミルクチョコレート
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
明治
ガルボボール
ガルボチップス
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
エスビー食品
ピアット
ミートドリア
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
UCC
カップコーヒー
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
マルちゃん
緑のたぬき
小えび天入り
赤いきつね
お揚げ 2枚
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
アサヒ
スパークス
グレープフルーツ
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
アサヒ
スパークス レモン
2109 0011

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
カルピス
カルピスサワー
2109 0028

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
貝印
ポケシェーバー
2109 0059

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
花王
アタックNeo
本体
2109 0042

コミュニティ・ストア 9/7(火)～10/4(月)
花王
クリアクリーン
プラス
ホワイトニング
アップルミント
2109 0035

牡牛座
4/21〜5/21

恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

ダラダラ生活になりやすいとき。やる気を出すには楽しい予定を入れるのがイチバンです。連休は引きこもらず、できるだけアクティブに過ごすよう心掛けましょう。

職場仲間と親交を深めると仕事運アップ。同僚または後輩に恋してる人にはステキな新展開がありそうです。

牡羊座
3/21〜4/20

恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

「発信」することにツキがあります。職場などでは、意見や要求など積極的に発言を。ブログ、ツイッターからも得るものがありそうです。

ラブは、出会い運◎。オシャレには気合いを入れましょう。ただ、ミエのための出費が増える恐れも。無理と自慢は金欠の元と心得てください。

蟹　座
6/22〜7/22

恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥

ラッキースポットはズバリ自宅。家飲み、家カフェなど、自宅ライフを充実させると運気アップ。親密度を上げたい相手を家に誘うのもオススメです。

連休や休暇などを利用して実家に帰ると思わぬ収穫がありそう。悩みごとのある人は、家族や信頼できる親戚に相談すれば好転のきっかけが。

双子座
5/22〜6/21

恋愛運 ♥♥♥
マネー運 ¥

恋愛方面の「引き」が強くなる星回りです。幸運のカギは計算を捨てて素直になること。アピール・告白は直球で勝負を。今期ならかなりの高確率で夢が叶うでしょう。

仕事やマネー方面も計算より正攻法がお得。おかしな欲を出すと嘘や噂にだまされやすくなるので気をつけて。

Horoscope
マダム・マーシのホロスコープ

9/15 ▶ 10/14

♥¥ ラッキー指数（マークの数）

3個…大吉　2個…吉
1個…普通　0個…来月に期待

＊星座の日付は現在。
境界日付近では星座が変わることがあります。

Profile

占術研究家・
日本ジュエリーカウンセラー協会代表
マダム・マーシ & 瑛理

風水、西洋占星術、気学、易学等を修め、数多くの紙誌で執筆。著書に「パワーストーンBOOK」（主婦の友社）、「宝石占い」（角川書店）など多数。ホームページは「マダム・マーシの占いの小部屋」（http://www.hikarigaoka.jp/~mercy/）また、パワーストーンと風水のサイト「マダムマーシ・コム」（http://www.madammercy.com/）も人気。
瑛理＝木星王氏に師事し、西洋占星術を修めた占星術研究家。

蠍　座
10/24〜11/22

恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥¥

持ち前の不思議な磁力が強調される星回り。モテ運、愛され運ともに好調なので、幸せな時期になりそう。ただ、厄介な相手から好かれる恐れもあり、警戒が必要です。

今期は「のめり込み過ぎ」に要注意。恋愛に費やす時間は常識の範囲内で。酒類、薬剤は適量を守りましょう。

天秤座
9/23〜10/23

恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥

思いつきからビッグチャンスが生まれる暗示。やってみたいと思ったことはすぐに実行を。ひらめいたアイデアは、メモしておきましょう。

ラブは忍耐力が低下。衝動に負けて、築いてきたものを台無しにしないよう気をつけてください。息抜きには自然を楽しむレジャーがイチオシ。

乙女座
8/23〜9/22

恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥¥

臨時収入運があります。短期バイト、副業探しは吉。不用品の活用にも小遣い稼ぎのチャンスがありそうです。

また、料理のウデを磨くとモテ運がアップ。料理上手のアピールは決定力高め。男子のお弁当作りは特に高ポイント。ただ、食欲が増進するので、スリムでいたい人は用心を。

獅子座
7/23〜8/22

恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

勉強を始めることで新たな世界が開ける運気。語学、検定試験系など実用的な分野はもちろん、読書や美術展巡りなども十分効果的です。

ラブはメールでのアピールが勝敗の決め手に。タイミング、言葉選びは熟考して。なお、通信費の見直しをすると、節約上手になることができそう。

魚　座
2/20〜3/20

恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

恋したい気持ちが強まりそう。モテ運は好調なので、シングルは積極的に行動しましょう。カップルは浮気・二股の誘惑に負けないように。

今期は欲しいものをガマンできない傾向あり。ショッピングには節約上手な友達を誘うと吉。借金やローンは増やさないよう自制してください。

水瓶座
1/21〜2/19

恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥

「見直す」ことにツキ。人生を変えるヒントは、今まで軽視してきたものの中にあり。正しい道を選択すれば、望んだチャンスが訪れるでしょう。

ラブも同様、ノーマークの異性に注目。意外な魅力を発見するなどトキメキ展開の予感。デート・レジャーには、外国を模した場所がオススメです。

山羊座
12/23〜1/20

恋愛運
マネー運 ¥¥

周囲からの信頼度がアップ。権限は拡大しますが、その分負担も増えそうです。多少の無理がきくように体調管理はしっかりと。また、カード類のポイントなど貯めてきたモノのおかげで得をする気配あり。

ラブは、自分の思いより相手の望みを優先させるよう心掛けてください。

射手座
11/23〜12/22

恋愛運 ♥
マネー運 ¥

グループでの活動に開運効果があります。職場ではチームワークを大切に。何らかのユニットを結成するのにもいいときです。一方、今期は寂しがりや度が上昇。寂しさから軽率なことをしないよう気をつけて。

ラブのきっかけ作りは、使えるアプリの情報交換など、携帯電話やPCの話題が◎。

【割引券について】
1.本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。
コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2.クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3.クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
4.期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5.本券は現金との交換はできません。
6.本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7.一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者　国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561　東京都板橋区舟渡1-6-22

〈キリトリ線〉

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 生茶 2L
2109 0127

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 生茶 ブレンド茶 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 生茶 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 レモンティー 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 ミルクティー 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 ストレートティー 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 レモンティー 1.5L
2109 0127

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 ミルクティー 1.5L
2109 0127

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 午後の紅茶 ストレートティー 1.5L
2109 0127

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 小岩井 純水みかん 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 大人の キリンレモン 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン メッツ ワイルドチャージ 500ml
2109 0110

割引券をキリトリ線より切り離して
レジ従業員にお渡しください。

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 小岩井 純水ぶどう 500ml
2109 0110

コミュニティ・ストア 9/21(火)〜11/1(月)
キリン 小岩井 純水りんご 500ml
2109 0110

Mr.井石の
“Photo&Camera”
トーク

レンズのむこうは宝島 vol.93

Profile

井石 義章（いいし よしあき）

大学卒業後、東条写真研究所、TOYOスタジオを経てフリーに。渡米3回（通算2年間）。1999年コソボ紛争単独取材。コダックフォトサロンにて写真展開催。現在、主に広告・雑誌で活躍中。

フォトギャラリー
http://geocities.ishii141photo.com/

猛暑という言葉、今年は何回聞いたことでしょう、とにかく熱い夏でした。

朝晩は若干涼しくなったとはいえ、日中はまだ夏のような日差しがカンカン。「暑さ寒さも彼岸まで」はもう死語。

暑さに自信があった私も、歳のせいか、今年初めて撮影中に軽い熱中症にかかってしまいました。スポーツなどの屋外での撮影は、十分な水分と塩分をバランスよくとって、体調管理に十分注意したいですね。

何事もコンディションを整えることは基本の「き」ですよ。

アングルは構図を左右する

さて、今回のテーマ。以前にも構図やアングルの話を何回かしましたが、その撮影アングルが構図にも大きく影響するということを、もう少し詳しく見てみたいと思います。

もちろん、どんなアングルであれ、びしっと決まった写真は構図においてもカッコいいもの。ですから、あまり構図にとらわれない斬新なアングルで撮影をすることの楽しさも踏まえた上での話です。

まずは、被写体にもよるけれど「構図の変化は、被写体が近いほどアングルによる変化が大きい」と思ってください。

遠くの風景などは20～30㎝のアングルの違いではほとんど変化がありませんが、遠景と一緒に写しこみたい木や草などが近くにある場合は、数㎝で変わることがあります。

そこで、最初はカメラを使わないで、自分の片目でカメラ目線を確認しながら、アングルを探すことをおすすめします。

カメラを覗きながらのアングル探しも面白いですが、ぶつかったり転んだり、危険な場合もありますからね。

アングル決定に力を注ぐべし

水平面の多い被写体は、アングルを高くするほど映る面積が広くなるので、構図に大きく影響してきます（例えば水平面が多く写り込む風景や、皿に盛られた料理など）。プロは、ときには被写体によって狙いの構図を得るために何m、何十mもの高さでカメラを構えたり、逆に地面スレスレまで低くしたりとアングルにこだわります。「被写体を良く見せるための構図はアングル変化によって決まる」と言っても過言ではないのです。それほど出来映えに影響してきますから、常にアングルのことを頭に置いて、いの一番にアングル探しにエネルギーを注ぎ込みましょう。

ただし、構図にとらわれるあまり、時間をかけすぎて被写体の大事な一瞬を逃がすこともあるので、そこは注意が必要です。

黄金分割は魔法のバランス

写真にのめり込むにつれて気になっていくのが構図。とくに風景写真はそうです。

そこで、構図とアングルの関係を整理するのに最強の助っ人が「黄金分割」。構図を配置するときに最も美しく見えるとされる「1：1.618」という比率のこと。これを利用するのもしないのでは、作品づくりに大きく影響してきます。

著名な写真や絵画のほとんどがこの法則に当てはまると言われますから、やはり利用しない手はありません。

最近のカメラの液晶画面は、方眼線を表示できるものがほとんど。これを利用すれば黄金分割の目安がつけやすいのですが、みなさん利用していますか？

常時表示すると邪魔で見にくく感じるかもしれませんが、スナップなどではぜひ使いたい機能。黄金分割にそってアングルを決めた構図は、心地良い安定感のある写真になること請け合いというわけです。

新鮮なアングルの発見＋黄金分割の法則が、構図のヘソ（最大のコツ）と言ってよいかもしれませんね。

高さ約1mからの撮影
前景のみで、田畑の面積がほぼゼロ。

高さ2.5mからの撮影
かなり田畑が見えるようになりました。ちょっと高めの、オーソドックなアングルですが印象的には中途半端な感じ。

高さ約5mからの撮影
水田とはっきりわかり、空、田畑、建物とのバランスもよいアングルとなりました。

やっぱり「心」が大事です

しかし新鮮なアングルや良い構図だけではいい写真とは言えませんよ。

感動と楽しさが加わって初めてそれらが生きるのであって、まずは自分の目でいいと思ってからアングルや黄金分割の法則を利用したいものです。

みなさんもこの夏の疲れを癒しながら、撮りためた写真を今一度チェックし直してみてはいかがでしょうか。

見直しは良い写真家への第一歩。黄金のお宝写真は黄金分割の中に隠れてる――いや～実に写真は楽しい。

vol.39

トータルヘルスナビゲーター
渡辺 和久の

提案！ヘルシー・ライフ

Profile

渡辺 和久（わたなべ かずひさ）
フィットネス・クリエイト代表。法人、健保組合等での講演活動、社会体育専門学校等で幅広く活動中。健康づくりの普及に努める一方、格闘家としての顔ももち、“究極の格闘技”サンボでは、全日本選手権52kg級優勝（3連覇）、USAナショナル選手権優勝、3年連続世界選手権出場と大活躍中。“安全確実な減量とベストコンディション”を武器に、ヘルシーライフの効果をアスリートとしても証明し続けている。

は～い皆さん元気ですか～！
記録的な猛暑が続いたこの夏。体調はいかがですか？
東京で38℃を超えるなんて、もう考えられない暑さ。
暑いのが好きなボクも、今年の夏はけっこう扇風機の世話になりました。さすがにうちわだけだと自家発電で体温上昇しちゃう（笑）。
もちろん冷房は使いませんよ。体温調整機能がおかしくなるから。あとは正しい食生活と睡眠。
コンディションが良ければ、この程度の猛暑には適応できるのだ！

栄養素は食べ物で摂る

カラダのコンディションを調節する栄養素は、ビタミンやミネラル。
微量ながらも体温調整を始めとしたホメオスタシス（以前やりましたね！　環境の変化にかかわらず体の状態が一定に保たれる性質）の維持、疲労防止や抗酸化（細胞の老化防止）、抗ガンにも関わります。
ちなみに炭水化物や脂質、たんぱく質といった多量栄養素はエネルギーの産生やカラダ作りに働きます。

さて、これらの栄養素を体内に取り込むベストな方法を知ってますか？
答えは「未精製穀物、旬の野菜と果物、海藻、豆類などの和食をしっかり咀嚼（そしゃく）して食べる」。カンタンでしょ。
ここに夏バテや熱中症予防のカギが隠されてるんだけど、誰も気づかないんだよなぁ。
えっ「ドリンクや錠剤で摂ってるから心配ない」って!?　そういう貴方に聞きたい、コンディションはどうなの？　それで満足してるの？

食べ物はしっかり咀嚼する

食べ物の消化・吸収には、神様が決めた〝ルールと順序〟があります。
カラダの諸器官は、DNAに記憶されたそのルールと順序に従って正しく機能しています。
よく「30回は噛んで食べろ」って言いますよね？
しっかり咀嚼（よく噛む）することは、消化促進はもちろん、〝胃腸に対しての連絡や合図〟にもなってるんです。
ところが栄養素をドリンクや錠剤で「ゴックンと一飲み」してしまうと、いきなり胃腸に直行となります。
消化・吸収が正しく機能するはずないじゃないですか。
神様の決めたルールを無視してるんだから、ボクが審判なら一発レッドカード！

命を食べる

ヒトという動物は、太古の昔から命ある食物を自分の力で捕らえ、自分の歯で咀嚼して胃腸に送り込み、文字どおりカラダを「栄養」してきました（栄養の正しい意味は後述）。
「栄養素」を食べているのではありません。他者の「命」を食べているのです。
命なき栄養素をゴクンと一飲み――これを足りないものの「補助」という観点で利用するなら問題ないと思います。
でも、本来の食事を正しく行わず、「代用」という観点で利用しても効果は薄いでしょう。
「栄養素は食物を咀嚼して摂る」安くて早くて安全で効果的なこの健康法を、自分のカラダで実感してほしいなぁ。

日々の「便り」がバロメーター

「消化が早いとカラダにも良いんですよね？」って質問をもらいました。あぁ勘違い…。
消化に良いことがカラダに良いと思い込んでいる、いや思い込まされているんでしょうね。
消化の早い遅いなどより、「ヒトという動物の遺伝子に逆らわず食べること」のほうが大事なんです。
「現代人の体調不良や生活習慣病は、噛まずに消化できる（＝食物繊維が少ない）柔らかい食物の食べ過ぎ」って警告する研究者も多くいますよ。
便秘がその証拠。
柔らかい洋食や、食事とはとても言えない菓子のようなものばかりを好み、咀嚼の必要な和の食材を食べない。当然、摂取する食物繊維が圧倒的に足りないから、出るものも出ない。
「摂取」「消化」「吸収」だけでなく、そのカスを便として「排泄」する。この一連の流れのことを「栄養」と言います。
日々の「便り」がない人は、たとえカロリーと栄養素だけは完璧なものを食べていたとしても、正しく栄養されてないってことです。
腸に溜まった腐敗便が有害ガスや毒素を作り、血流に乗って体内を巡るから、体調不良と万病につながるってわけ。異常気象以外の夏バテ・熱中症の原因がここにもありますねぇ。

＊

「他者の命を食べて自分の命を永らえる」――これが自然界のルール。だから人間は食べるときに「頂きます」って言う。
獣と違い、脳が進化して感謝の気持ちをもつようになったからですね。
基本に立ち返って食文化を見直さないかぎり、夏バテや熱中症だけでなく、あらゆる不定愁訴や病気は治らないってボクは思うんです。
次回もお楽しみに～！

きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、なす…夏野菜は夏の気候に対応する栄養素と水分が豊富。不思議な自然界の妙。未精製穀物とともに、よく噛んで食べよう！

フリートーク エッセイ

チヒロのじゆう帳 vol.81

Profile

古月 チヒロ(こげつ ちひろ)

テレビ・ラジオの仕事を経て、最近は日本語と英語による各種司会や、番組ナレーション、インタビュー等で活躍。また異文化コミュニケーション・日本語教育も開催中。
上智大学・文学部心理学科卒。

長寿シャンパンに思いを馳せて

炎天下の7月のある日、ラジオから聞こえてきたニュースが私に涼風をもたらしました。

◆「フィンランドのダイバーが、バルト海に沈んだ難破船から世界最古のシャンパンボトル30本を発見。1772年から1785年のあいだに作られたヴーヴ・クリコの可能性が高い」とのこと！（今月号がお手元に届いたころには鑑定結果が出ているかしら）

しかも、しっかりちゃっかりお味見していたダイバーたちいわく、「とても甘くてオークも感じられ、つよいタバコのような香りがした。細かな泡がたちあがり、格別の美味しさ」だったとか！

温度が低く一定に保たれ、光の届かない深い海の底で230年ものあいだ眠っていた、フランス革命よりも前に作られたシャンパン…。

アメリカが独立宣言をしたのが1776年なんだから、一国の誕生から今日に至るまでの年月ず～っと眠っていたことになるのです。

ナポレオン、マリー・アントワネット、徳川家治（十代将軍）まで、当時の歴史上の人物が一気にリアルな命として感じられるではありませんか。

ああ、なんて口マンチックなお話なんでしょう。

空想が止まらず、地に足がつかず、思わずその晩は開けちゃいましたよ。シャンパンは高いからスパークリングワイン！

◆バブル景気に沸いていたころ、女性に誕生年のワインを贈るという先輩がいました。

「君がこの世に産まれてきてくれた年の空気を、二人きりで味わおう」

こうささやくと聞き、対象外の我々は「やめて～、変すぎ～」と騒いでいました。

ところが数年後、可愛げのない我々後輩に、そのお誕生年ワインを飲む機会がころがりこんできました。晴れて年下美女と同棲することになった先輩が、買いだめしていたワインをばらまいたのです。

棚からぼたもち状態の立場も忘れ、「相手を決める前からいろんな年のを買いだめしてたなんて、変すぎ～」って、やっぱりクチの減らない私たち。

◆それから10年以上の歳月が流れたある日。ボランティア仲間、23歳のA子と〝ヴィンテージ〟の話しをしていたときのこと。

「マジ？　そんな古いワインってあるの、やばくない？　だって～どんだけ昔?!」

私の産まれた年のワインが存在することを知ったA子の、とっても率直すぎる反応。

先輩を笑い飛ばしていたバチが当たったか（笑）。

「ワインとかシャンパンって、どのくらい寿命があるのかな？」と聞いたA子、バルト海のニュースにぶっ飛んだろうなあ。

◆寿命と言えば。今年も厚労省が日本人の平均寿命を発表しましたね。女性は86・44歳で男性は79・59歳。

4年連続で過去最高を更新し、女性は25年連続で世界一、男性は前年より1ランク落としての5位…。

翌日、バスで隣席のご婦人が「ヒト様の平均より3年も長く生きました。憎まれっ子の証拠かしらね～」と笑って話しかけてくださいました。

なるほど平均寿命は「ここまでがんばってこられた」とか、「もうちょっと元気でいなくっちゃ」と励みや目標になっていることもあるのだなあ。

◆ところで、私の脳みそがひっくり返ったのは「平均寿命」の意味。

寿命とは「生命の存続する期間」を言いますが、厚労省の言う平均寿命とは、「0歳の人の平均余命」のことだと言うではありませんか！　余命？

どういうことかと言うと、調査を行った年に0歳の人が、あと何年は生きているであろうという予測を数字にして平均寿命と呼ぶらしいのです。

つまり、今年発表された平均寿命の86・44歳は、現在60歳の女性があと26・44年生きると考えるのは間違い。2009年に0歳の女性が86・44年生きるだろうと予想している期待値というわけ。

◆「平均寿命＝天寿（授かった寿命）の平均値」だと思いこんでいた私。

なにはともあれ、自分の産まれた年の平均寿命をネット検索。（毎年発表するようになったのは1985年以降のようで、以前は5年に一度の数字でした）

そこにあった数字、女性は74・66歳、男性67・74歳。

これが私の平均寿命ということになる。

毎年発表を見ては「私はそんなに長く生きなくていい～」と抜かしてたくせに、一気に12年も短くなった数字にドキリ。

だって現在の母の年齢とたいして変わらないではないか！

当時より格段に医学が進歩しているとか、そういった理屈や理性はどっかに吹き飛び、妙にあせる自分に気づく。

◆このままでいいのか、人生。ゆっくり考えなくちゃいかん。

思わずその晩も開けちゃいましたよ、シャンパンは高いからスパークリングワイン！

コミュニティ・ストア

携帯用 リセッシュ 除菌EX

気になるニオイをスッキリ消臭!

※一部店舗では取り扱いがない場合がございます。ご容赦ください。

汗のニオイ
タバコのニオイ
食事のニオイ

〈キリトリ線〉

20円割引

花王
携帯用リセッシュ
除菌EX
30ml 通常価格：348円

割引券使用期間
10/12(火)～11/22(月)

2110 0017

コミュニティ・ストア

割引券使用期間　平成22年 10月12日(火)～11月22日(月)

割引券について

●このクーポン券は全国のコミュニティ・ストア各店舗でご利用いただけます（一部店舗でご利用いただけない場合があります）。
●クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
●クーポンは1回限りご利用いただけます。
切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
●期間中、当社が実施する他のキャンペーンとの併用はできません。
●割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

CD RECOMMEND

USENがオススメする新譜をご紹介。
街で話題の曲をピックアップ！

SINGLE メトロ・フィルム
秦 基博

3ヵ月連続リリースの第2弾。10月に発売を控えているアルバム制作中に生まれた新曲で、胸の内に抱える心情を情景豊かな詞世界で表現したミディアムナンバー。“新境地が開花した名曲”！

9月8日（水）発売／初回限定盤 1,890円（税込）
AUGUSTA RECORDS/ARIOLA JAPAN／AUCL-43～44

SINGLE 2人のストーリー
YUKI

3年半ぶりのアルバム『うれしくって抱きあうよ』の流れを汲んだ「2人のストーリー」は、大人なロックサウンドに乗せて、恋人同士の日々を男性目線で描いた物語。「朝が来る」ほか全3曲収録。

9月15日（水）発売／初回仕様限定盤 1,223円（税込）
EPIC レコードジャパン／ESCL-3469

SINGLE ぼくらはつながってるんだな
清 竜人

音楽ファンから多くの注目集めた前作「痛いよ」に続く新作。“ぼくが きみが ただ生きていることに とてつもない意味 価値があるのだと思う”、そんな思いが込められた傑作。胸に深く響きます。

9月22日（水）発売／生産限定盤 1,800円（税込）
EMIミュージック・ジャパン／TOCT-40305

SINGLE Genie
少女時代

韓国音楽シーンで活躍するガールズグループのひとつ、少女時代の日本デビュー盤。歌だけでなく、様々な分野で才能を発揮している9人による、K-POPシーンで大ヒットを記録した表題曲の日本語 Ver.。

9月8日（水）発売／初回限定盤 1,800円（税込）
NAYUTAWAVE RECORDS／UPCH-89086

SINGLE くちづけ
BUCK-TICK

表題曲「くちづけ」は、櫻井・今井コンビで書き下ろされたB-T真骨頂のポップセンスとダークな世界観を融合させたロックナンバー。フジテレビ系アニメ“ノイタミナ”『屍鬼』の主題歌としてオンエア中。

9月1日（水）発売／初回生産限定盤 1,890円（税込）
ARIOLA JAPAN／BVCL-122～123

ALBUM LIFE
アンジェラ・アキ

デビュー5周年を迎えた彼女のすべてがつまった1枚。ヒット曲「輝く人」、NHK朝の連続テレビ小説『つばさ』主題歌「愛の季節」ほか全13曲を収録。彼女の経験した「人生の喜怒哀楽」がここに。

9月8日（水）発売／3,059円（税込）
EPICレコード・ジャパン／ESCL-3520

24時間 500チャンネル超！CSデジタル音楽放送
SOUND PLANET

専用チューナー

サウンドプラネットは、J-POPからクラシックまで
24時間いつでも楽しめるCSデジタル音楽放送です
カンタンな取付工事で月額聴取料6,300円（税込）よりお楽しみいただけます。
※別途加入金が31,500円（税込）がかかります。※支払方法や番組コースの選択により料金は変わります。
お問合わせは USENインフォメーションセンター
0120-117-440 受付時間 9:00～22:30 年中無休
株式会社USEN
〒107-6233 東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー
http://www.usen.com
USEN GROUP

朝から晩までアサリ剥き カワハギ編

Profile

フィッシャー井上
大学卒業後、販売促進のプランナーとして30年。とくに食品・水産物の企画はお手のモノ。しかし、どこでどう間違ったのか『ペン』を持つ手が『釣竿』に変わり全国を釣り行脚。現在、放浪のSPプランナーを自負。

釣り人が朝から一心不乱にアサリの殻から身を取る――これはカワハギ釣りの餌づくり、出船前の定番の光景だ。

剥いてあるものを使ってもいいのだが、新鮮な方がよい餌になるのだ。

＊

カワハギは年間を通じて釣れるが、とくに秋から冬にかけて肝が大きくなり始めたころが美味しい。

私もその味のファンなのだが、餌づくり作業は苦手。どうも要領が悪く数が増えない。「これでヌタや深川丼を作ったら美味しいだろうな」との邪念が、作業の邪魔にもなっているのだろう。

さあ！　ほどほどの数を剥いたアサリと、ほどほどのやる気を乗せて出船。

カワハギは「エサ取り名人」と呼ばれ、気づかぬうちにエサを針から失敬していく。

竿を上げるたびに私のは空針、周りのベテランは様々なテクニックを駆使してカワハギを釣り上げていく。

本当に難しい釣りだ。と、あらためて悟ったころは時すでに遅しと相成る。

『はーい。上がりましょう！』と船長の終了コールが海原に響くのだった。

＊

カワハギはフグ目カワハギ科カワハギ属。

菱形の、上下に平たい魚である。北海道以南から東シナ海まで生息しているが、とくに南の海域に多い。

砂底と岩礁がある浅い所から水深50ｍぐらいの海底に住み、成長しても最大30㎝位。体の割りに口が小さく、まさにおちょぼ口。ペンチのような頑丈な歯でゴカイやクラゲ、貝類、ウニ、甲殻類などをつついたり、吸い込んだり出したり、上下左右にヘリコプターみたいに泳ぎながら捕食する。

このカワハギ、最近話題なのが各海域で異常発生しているエチゼンクラゲの天敵らしく、群れを集団で襲っていること。

そのためか、今年の1月ごろから日本海沿岸ではカワハギの仲間であるウマズラハギが例年にないぐらい豊漁だそうだ。

＊

皮膚は丈夫でウロコがなくザラザラしているが、身からすぐに剥がれることから、カワハギ（皮剥）の名が付いたと言われている。

皮を剥いだ身は脂肪が少なく歯ごたえのある白身。これを薄造りにし、たっぷり膨れた肝に絡ませて食すると美味である。

その他の楽しみ方としては煮魚、鍋、フライ、干物など。

身が美味い旬は本来夏だが、肝（肝臓）が冬に備えて大きく発達する秋から冬も旬と呼べるので、カワハギは年2回の旬を持つ魚と言える。

＊

「今晩はカワハギの刺身だ！　鍋だ！」と大騒ぎして家を出た手前、釣果が全然ないのでは格好がつかない。

船宿にお願いして土産のアサリを求めて帰宅。

家人が不在だったのでひとまずアサリは冷蔵庫へ。そして風呂へ直行。早朝からの作業と期待＆幻滅が織りなす徒労感で体はぐったり。これが浴槽に馴染むんだなぁ。リフレッシュしていると家人が帰宅。

『良かった、あさりの炊き込みご飯食べたいと思ってたのよ。お父さん、お風呂から上がったら剥いてね』

……。今日は朝から晩までアサリに祟られる日だ。カワハギよ、お前のせいだぞ！

鈴木 弘子の
TOUCH タッチ★ダウン DOWN in America
vol.97

Profile

鈴木 弘子(すずき ひろこ)

日本女子フットボールチーム・レディコング代表。2000年、米プロリーグ(WPFL)に合格し、日本初のプロフットボーラーとなる。以降多くのリーグ&チームで活躍。昨年はコーチ兼選手で活躍するも、今年は「初心に帰って優勝を目指す!」との思いから選手として IWFL(www.iwflsports.com)のカリフォルニアクエイク(www.californiaquakefootball.com)と契約。背番号は10年間変わらず79番。

近況はHPで!
http://www.suzukihiroko.com/

JAPANESE WOMAN in TOKYO

ひっさびさ! 1年ぶりに日本に帰ってきました。

「感想は」って? 「暑い、暑い、あつ~い!!」

成田空港で飛行機から降りる全員が、「暑い」「わぁ」「WOW」と自然に一言発生してしまうほどの暑さ。

でも私にとって辛いのは実は湿度。

普段住んでるカリフォルニアはとってもドライ。日本に来てもしばらくは体が湿度調整できず、朝起きると全身めちゃくちゃむくんでる…。

これはなにかの病気に違いない! と人間ドックへ行くも…結果は「すごく健康ですね」。

ずっと不安だった衝突歴15年の脳も、CTスキャンの結果「問題なし」とでた。

こりゃ来年も選手として頑張れますわ。

★人間の適応力ってすごい

以前、平均湿度10%と言われるアリゾナ州に住んでいて、ハワイ遠征に行ったときのこと。

当時はアメリカ在住2年目で、私の身体はまだ日本の気候のほうに順応している状態。

気温40度のアリゾナから、気温28度のカリフォルニアに着陸した私は「いやぁ、こりゃ過ごしやすいっ!」

でも、ハワイに着いて隣のコーチを見ると大汗だらだら…。

彼は元プロフットボール選手。

あの当時体重140kgくらいあったから、とっさに私は「こりゃ心臓発作の前兆だわ!! 早く誰かに知らせなきゃっ」

でも、他の選手を探して見渡してみると、チーム全員大汗だらだら…。

そうなんです。アリゾナ生まれアリゾナ育ちのみんなは、湿度に極端に弱いのでした。

人間ってすごい。湿度0%でも100%でも生きていけるし、時間と共にそれなりに適応する能力があるんですよね。

しかし、かくいう私、今回は日本に再適応する前にアメリカに帰ることになりそう。

★不思議の日本~その1

前回帰国したときは、もらったSUICAのカードを、使い終わったらチャージすることなく捨ててしまってました。そんなことできるなんて知らなかったもん。

周りから「もったいない!! チャージするものよ」と言われたので、今回は学習の成果でチャージに成功。

ところが、なぜかタッチに反応しなくなってしまったので窓口へ向かう。

私「まだ残ってるはずなのにSUICAが使えなくなってしまいました」

すると駅員さん、こともなげに「お客さん、チャージのタイミングが悪かったんですね」

ん、そんなことってあり??

★不思議の日本~その2

それに日本の自動改札ってどうして両面通行なの?

私が入ろうとすると向こうからも人が来る。「どうしよう!」と立ち止まると、後ろから来た人にぶつかられちゃう。

改札にSUICAをタッチするタイミングもまイチわからない。なんど自動改札に挟まったことか。

ちょっと日本を留守してるうちに、女性のまつげはみんな長くなるし、ヨーグルトに入ってる菌の種類は増えるし、そしてどんどん暑くなるし…。

★吸引力〝最強〟のスカイツリー

そうそう、我が家の近所の東京スカイツリーにもびっくり。

母からよく『今日のスカイツリーは○mになりましたよ』というメールが届いていましたが、全く見たことない私は「ふーん」てなものでした。

が、実際に見上げてみると、でかいっ!

家の近所へスカイツリーを見に来る観光客にもびっくり。だって、まだ出来上がってないじゃん!

「こんなところにたくさんの人がなぜ??」と思っていたけど、どうやら写真を撮るベストスポットらしい。

ちょっと寂れてた近所の商店街にも、行列の出来る居酒屋や、蕎麦屋、カレー屋などなどが新たにできてました。

次回の帰国時には「東京スカイツリー完成!」になってるのかしら? そのころには我が家の近所にもっともっとお店が増えてるかも。

でもって「今日の飲み会どこでやる?」、「ん~と、スカイツリーのそばのあのお店は?」なんて調子で友人が我が家の近所まで来てくれる…。

そうすれば電車に乗る必要もなくなって、もう自動改札に挟まることがないかもしれない。

いまから次回の帰国が楽しみで~す!

Reader's Voice

読者の広場

お便りお待ちしています！

このコーナーに掲載された方にはコミュニティ・ストアお買物券を差し上げます!!
（ペンネームの方もお名前・住所を併記してお便りください）

1,000円分プレゼント！

〒174-8561　東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ編集部　「読者の広場」係

東京都目黒区／T・Aさん（27歳、女性、？）

家から近いのでいつもコミュニティ・ストアに行っています。いろいろ割引されていたり、100%ジュースが安いのが嬉しいです。24時間営業にしてもらえると助かります！

編 時間かサービスか…悩みどころです

埼玉県加須市／T・Yさん（53歳、男性、公務員）

私が利用しているコミュニティ・ストア（伊奈町）は、他のコンビニと比べ、こじんまりとしていますが、そのぶん探している商品（大抵、飲み物やパン類）が見つけやすく、何よりも店員さんがさわやかなので気に入っています。

編 褒められると、さわやかパワー百倍

東京都目黒区／M・Aさん（48歳、女性、主婦）

いつも行く近所のコミュニティ・ストアにはクーポンにのっている商品がまだ入荷していないときがあります。クーポンを手にし、ストアにはちょくちょく行くのですが、お目当ての商品がないとがっかりです。とりあえずクーポン商品は棚に並べてほしいと思います。But、そのお店の店長さんもスタッフもとても良い人です。商品を入れるときもていねいで、大好きな場所です。

編 ご指摘、早急に改善します

三重県松坂市／K・Kさん（34歳、女性、主婦）

8月号の魚から学ぶ雑学コーナー、私も旧型（編注・シーバスという呼び名よりスズキの方がしっくりくるタイプ）なのでよくわかります！　スズキおいしいですよね。西京焼きにしてもカルパッチョにしてもおいしいですよ。スズキ釣りに行きたくなりました（相変わらずビギナーですが…）。

編 編集子も「スズキ派」ったく！

東京都町田市／S・Tさん（20歳、女性、主婦）

現在2歳児をもつママです。いたずらざかりなので、コンビニなどへ買い物に行くときは、とても気を使います。でも、近所のコミュニティ・ストアは、店主さんやスタッフさんがとてもあたたかく迎えてくれ、また日常会話も気軽にしてくれるので、安心しながら買い物ができる唯一のオアシスです。

編 一瞬も目が離せない…ママ、ガンバれ

大阪市西淀川区／R・Mさん（35歳、女性、主婦）

北野病院内にあるコミュニティ・ストアでコーヒーを買いました。コミュニティ誌8月号を読んで初めて知ったのですが、関東では家の近所にあるんですね!!　野菜や駄菓子も売っていると知り、ビックリしました。

編 えっと、近くあったりなかったり…

東京都足立区／M・Kさん（73歳、女性、主婦）

「飲み食い遊びvol・16」。これ今までの中で最高によかったです!!　読んでいるうちにつくりたくなるし（実際つくったら超おいし～かった!!）、イラストがあってわかりやすかったし、なによりナスが好きなので取り上げてくれてとてもうれしかったです!!

編 筆者、これからも飲食遊に邁進

東京都板橋区／とういちさん（58歳、男性、教員）

久しぶりにCOMMUNITY誌（二〇一〇・八）を手にしました。八月号表紙のゆかたを着た女性の姿が印象的でした。光に集まる虫、それをあみで取ろうとしている男の子。夜の光景が幻想的。ゆかたの女性を白くとけたように表現しているところが面白い。

編 鋭い分析！　美術の先生？

COMMUNITY 2010・10
平成22年9月15日発行
毎月1回15日発行（通巻148号）
発行所／国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561
東京都板橋区舟渡1-6-22
編集／COMMUNITY編集部
表紙イラスト／デッカ・ニイクラノボル
デザイン／株式会社オズボーン
印刷所／大日本印刷株式会社
2010 KOKUBU GROCERS CHAIN
Printed in Japan
※本誌掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。
※本誌宛にお送りいただいた個人情報は、賞品等の発送及び、編集上の目的以外に使用することはありません。

おいしさを笑顔に
KIRIN

あっ、新しい。
あっ、おいしい。

紅茶葉のおいしいとこだけ。贅沢に。

午後の紅茶

キリンビバレッジ株式会社 http://www.beverage.co.jp

のんだあとはリサイクル。